

Wspieranie dzieci

Wsparcie rodziców potrzebne jest w wielu sytuacjach. Dzieci mogą mieć trudności w radzeniu sobie z wymaganiami szkolnymi, mogą przeżywać rozczarowanie w relacjach z rówieśnikami, często przeżywają różne trudne uczucia, które powodują napięcie i nieakceptowane zachowanie. Kiedy rodzic widzi, że dziecko zmagają się z jakąś trudnością może pomyśleć, że pomoc powinna przyjść szybko. Często próbujemy wymyślić jakieś rozwiązanie, podać dziecku gotową receptę na poradzenie sobie z problemem. Dziwimy się że nasze pomysły są odrzucane. Dorosłym trudno uwierzyć że najważniejsze i najbardziej pomocne jest zostać wysłuchanym i zrozumianym.

Ogromna jest wartość uważnego słuchania. Nie polega to na siedzeniu w milczeniu i potakiwaniu głową ale na aktywnym udziale w rozmowie. Zamiast gotowych rozwiązań można w rozmowie z dzieckiem nazwać i okazać zrozumienie dla uczuć, które przeżywa.

Najważniejsze jest, żeby rozmowa odbywała się w odpowiednich warunkach. Warto zadbać o to, aby słuchając dziecka nie zajmować się niczym innym. Kiedy dziecko opowiada o czymś trudnym czy ważnym potrzebuje odczuć, że rodzic również się tym interesuje. Kiedy uważnie słuchamy, możemy starać się powtarzać swoimi słowami to co dziecko powiedziało, spróbować nazwać uczucia, podsumować to co zrozumieliśmy. Często takie reakcje pomagają uporządkować myśli, słysząc jasne i klarowne komentarze rodzica dziecko zaczyna swobodniej myśleć i rozumieć sytuację, w której się znalazło. Sami nie raz byliśmy w sytuacji, kiedy mieliśmy trudny dzień i możliwość porozmawiania o tym przynosiła ulgę. Z wdzięcznością przyjmowaliśmy uważną i skupioną postawę słuchacza, natomiast próby zbagatelizowania sprawy, zaprzeczenia naszym uczuciom lub gotowe rozwiązania odbieraliśmy jako brak zainteresowania naszą sprawą. Czas przeznaczony na uważne słuchanie jest bezcenny.

Ucząc się słuchać, zachęcamy dzieci do mówienia. Rodzice chcieliby, żeby dzieci chętnie opowiadały o tym co się dzieje w szkole, dzieliły się swoimi problemami. Próbują to uzyskać zadając od wejścia mnóstwo pytań. Pomocne w zachęceniu dziecka do podzielenia się swoim doświadczeniem może być po prostu okazanie zadowolenia, że wróciło do domu i poczekanie aż samo zechce opowiedzieć o tym, co ważnego się działo w jego życiu. Zbyt liczne pytania mogą wywołać odwrotną reakcję. Dziecko zamknie się w sobie a rodzica będzie spostrzegało jako wścibskiego intruza, który za wszelką cenę chce wejść w jego prywatną sferę.

Podsumowując, słuchając dziecka należy:

1. Zadbać o spokojne miejsce, skupić się na tym co dziecko mówi, w czasie rozmowy nie oglądać telewizji i nie zajmować się innymi rzeczami.
2. Okazywać zrozumienie dla przeżywanych uczuć. Starać się swoimi słowami opisywać uczucia dziecka, krótko podsumowywać to, o czym mówi. Można mówić np.: „Widzę, że jest ci smutno”, „To musiało być trudne”, „Wyglądasz na zdenerwowanego”.
3. Powstrzymać się od nadmiernego zadawania pytań, na rzecz komunikatów okazujących zrozumienie i zadowolenie z kontaktu z dzieckiem.
4. Ograniczyć dawanie rad i gotowych rozwiązań. Kiedy dziecko zostanie wysłuchane samo może odczuć ulgę albo znaleźć rozwiązanie które będzie mu odpowiadało.

Opracowała : mgr Agnieszka Wawer-Sajko - psycholog